



رازهای شاد زیستن

زاهده جامی الاحمدی

کارشناس سلامت روان (خراسان رضوی)

- افکاری شاد و سالم داشته باشید و شاد زندگی کردن را حق مسلم خود بدانید.
- لازمه شاد زیستن جست و جوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست.
- هنر شاد زیستن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات است.
- برای شاد زیستن کودکان را سرمشق خود قرار دهیم.
- در زندگی به دنبال کسانی بگردید که واقعا شاد هستند زیرا این افراد باعث ایجاد سرزندگی و نشاط در شما می‌شوند.
- هوشیار باشید و تسلیم مشکلات و موانع نشوید.
- رمز شادی و تکامل در فعالیت است.
- ما برای یادگرفتن به دنیا آمده ایم و جهان معلم ماست.
- شادترین لحظات زندگی ما زمانی است که گره از کار کسی می‌گشاییم و کمکی می‌کنیم.
- انسان‌های خوشبخت و شاد نه تنها تغییر را می‌پذیرند بلکه آن را به فال نیک می‌گیرند.
- زندگی شما، بازتاب کاملی از اعتقادات شماست.
- راه و رسم بخشیدن و بخشش بدون چشم داشت است.
- اگر در زندگی در زمینه مورد علاقه خود کار کنید شادتر زندگی می‌کنید و احتمال موفقیت تان بیشتر خواهد بود.
- مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهید، مهم آن است که چگونه انجامش می‌دهید.
- هر حادثه و هر انسانی که در زندگی ما وجود دارد با هدفی خاص بر سر راه ما قرار گرفته است.
- اگر خواهان آرامش بیشتری هستید از زدن بر چسب (خوب یا بد) به اتفاقات زندگی بپرهیزید.
- از رقیب متنفر نباشید بلکه سعی کنید کارایی و توانایی‌های خودتان را بالا ببرید.
- آرامش و آسودگی خاطر شما از تمرکز بر داشته‌های شما سرچشمه می‌گیرد، نه نگرانی به خاطر نداشته‌ها و کمبودها.
- هدف امروز من اینست که از موهبت زندگی که به من عطا شده و پیش چشمم است به نحو احسن استفاده کنم همین حالا.
- در زندگی همیشه و در همه حال از آنچه که دارید لذت ببرید.
- هنگامی کاری را از روی میل و علاقه انجام می‌دهید در واقع شادی و نشاط را به زندگی خود هدیه می‌دهید.
- هر چه بیشتر در وجود آدم‌های اطرافتان دنبال زیبایی و خوبی بگردید بیش تر آن زیبایی‌ها و خوبی‌ها را در درون خودتان می‌یابید.
- ماموریت شما در زندگی "بی مشکل زیستن" نیست "با انگیزه زیستن است".
- از ذهن خود برای اندیشیدن استفاده کنید نه برای انبار کردن اطلاعات.
- وقتی خود را عفو می‌کنیم دست از سرزنش دیگران هم



برمی داریم.

■ ماموریت تو در زندگی تغییر دادن جهان نیست... دراصل تو مامور تغییر خویشتن هستی... به درون خود بنگر تمامی راه حل ها در درون توست.

■ بکوشید که خود را تغییر دهید کوشش برای تغییر دادن دیگران، تلاشی بی ثمر است.

■ ما برای یادگیری پا به این دنیا گذاشته ایم، جهان هستی، آموزگار ماست.

■ زندگی شما بازتاب کاملی از اعتقادات و باورهای شماست.

■ راحت و بی دغدغه زندگی کنید، از انجام کارهای تکراری که برایتان عادت شده است دست بردارید، مسایل دست و پاگیر را از زندگی تان حذف کنید تا بتوانید همه چیز را بهتر ببینید.

■ هر قدر که بایدهای کمتری را برای زندگی وضع کنید و از دیگران توقع و انتظارات کمتری داشته باشید آسانتر به شادی و خوشبختی دست می یابید.

■ چگونه به دیگران نشان می دهید که دوست شان دارید؟ تنها کافیست آن ها را همان گونه که هستند، بپذیرید.

■ شور و اشتیاق نتیجه حرکت است و از حرکت است که فرصت ها و موقعیت های تازه نمایان می شود.

■ وقتی تصمیم به انجام کاری می گیریم، ابزار لازم خود به خود فراهم می شوند.

■ شور و اشتیاق نتیجه حرکت است و از حرکت است که فرصت ها

و موقعیت های تازه نمایان می شود.

■ اگر به دنبال آرامش ذهن هستید به پیشامدهای زندگی بر چسب (خوب یا بد) نزنید.

■ برای شاد و خوشبخت بودن نیازی نیست که همه چیز داشته باشیم تنها کافی است که بعضی چیزها را دور بریزیم مثلا خاطرات قدیمی و کهنه که هیچ فایده ای برای ماندن و مربوطه به گذشته هستند.

■ ذهن خود را از آفت دلیل تراشی خلاص کنید زیرا عامل اکثر شکست هاست.

■ در زندگی به خداوند اعتماد کنید، اوست مالک و مددکار شما.

■ اتفاقات خوشایند و ناخوشایند بر اساس انتظارات ما روی می دهند.

■ پذیرفتن کامل یعنی دوست داشتن بی قید و شرط. اگر با خود روراست باشیم، در می یابیم که هر کاری که می کنیم در واقع تلاشی است برای این که عشق و محبت آدم ها را به سمت خود جلب کنیم.

■ مهم ترین هدف ما از زندگی در این دنیا دوست داشتن یکدیگر است.

■ درد و رنج اجتناب ناپذیر است اما بدبختی تنها یک انتخاب است.

■ مانمی توانیم چیزی را که خود از آن محرومیم نثار دیگران کنیم.

■ تا زمانی که نتوانیم خود را آنگونه که هستیم بپذیریم هرگز





■ در زندگی طوری رفتار کنید که گویی دروای هر حادثه حکمتی نهفته است.

■ برای نشان دادن دوست داشتن دیگران کافیسیت آنها را همان گونه که هستند بپذیرید.

■ یاد بگیریم که کلمه ناممکن و نمی شود را از فرهنگ لغات ذهن خود خارج کنیم.

■ مهارت پیدا کنید تا در مردم فقط خوبی ببینید.

■ توجه داشته باشید که اگر فکر خود را بر هر چیزی که متمرکز کنید، آن را گسترش داده اید.

■ انسان خوشبخت کسی است که نه تنها تغییرات را می پذیرد بلکه به روی آنها آغوش می گشاید.

■ مدام در حال یاد گرفتن باشید و به هر آنچه در زندگی انجام می دهید عشق بورزید.

■ از با عجله زندگی کردن بپرهیزید. (وقتی سیستم باورهای

شما بگوید من همیشه وقت کم می آورم) حدس می زنید چه اتفاقی می افتد؟ بدون تردید همیشه وقت کم می آوری.

■ از بحث ها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.

نخواهیم توانست دیگران را آن گونه که هستند بپذیریم.

■ زمانی که بتوانیم خودمان را ببخشیم، از سرزنش دیگران نیز

دست برمی داریم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی





- شکرگذاری موجب آرامش بیشتر انسان می شود.
- دیگران را همان گونه که هستند بپذیرید، پذیرفتن کامل یعنی عشق بدون قید و شرط.
- به جای پرسش که «آیا می توانم این کار را انجام دهم؟» بگویید چطور می توانم این کار را بهتر انجام دهم؟»
- نقص ها و کمبودهای خود را ببخشید و به دست فراموشی بسپارید، آن وقت خواهید دید که دیگران نیز کم کم آن ها را فراموش می کنند.
- زمانی که کلام (متشکر) را به زبان می آوریم در واقع مثل این است که بگوییم من به داشته ها و موقعیتم در زندگی قانعم و آن را پذیرفته ام و در حال یادگیری همه آن چیزهایی که لازمه زندگیم است هستم.
- زمانی که زندگی را همان گونه که هست بپذیرید، آنگاه خواهید دید که چگونه همه چیز در راستای خدمت به شما قرار خواهد گرفت.
- شادترین لحظات زندگی ما زمانی است که گره از کار کسی می گشاییم و کمکی می کنیم.

- ذهن شما کارگاه تولید فکر است پس تلاش کنید تولیدات مثبت و مفید داشته باشید افکار منفی موتور ذهن شما را خراب می کند.
- معاشرت طولانی با آدم های منفی انسان را وادار به منفی بافی می کند.
- ذهن خویش را وادارید تا افکار مثبت تولید کند.
- همواره در زندگی خود از عبارات مثبت و شادی بخش استفاده کنید.
- نسبت به افراد خوش بین باشید.
- متوجه این حقیقت باشید که هیچ انسانی کامل نیست
- راه های مختلفی برای عصبانی شدن وجود دارد، اما برای لذت بردن و سرگرم شدن هم راه های مختلفی پیش روی ماست.
- شادترین لحظات زندگی برای هر انسانی، لحظات یاری رساندن به هممنوع است.
- هر قدر که بایدهای کمتری را برای زندگی وضع کنید و از دیگران توقع و انتظارات کمتری داشته باشید آسانتر به شادی و خوشبختی دست می آید.